

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Culture Shock Menurut Para Ahli

Menurut Oberg dalam Ridwan (2016:197), *culture shock* atau gegar budaya adalah sebuah penyakit yang diderita karena hidup di luar lingkungan budayanya, dan dalam proses untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Pengertian lain dikemukakan oleh Adler dalam Ridwan (2016:198) bahwa *culture shock* adalah sebuah rangkain reaksi emosional yang diakibatkan hilangnya penguatan dari budaya lama karena adanya kesalahpahaman pada pengalaman baru yang berbeda.

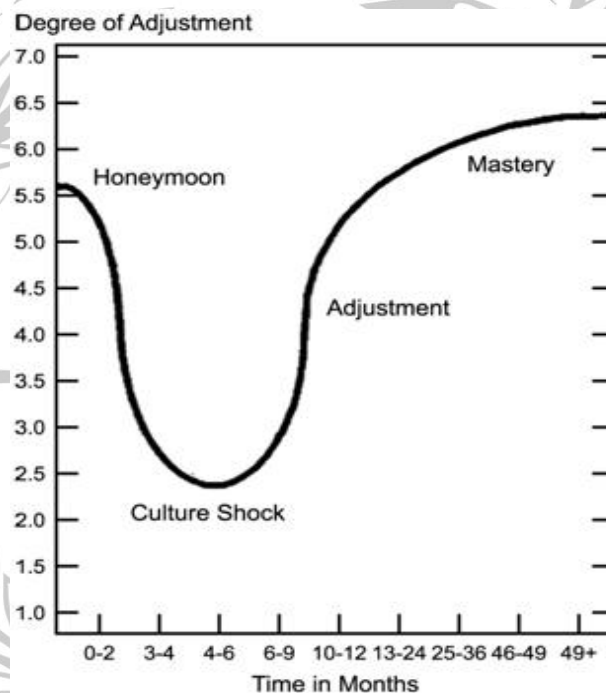
Culture shock bukan hanya sebuah reaksi negatif yang dirasakan seseorang, tetapi juga merupakan proses pembelajaran. Kim dalam Martin (2001:249) mengatakan bahwa *culture shock* adalah proses penting yang harus dilewati individu yang berpindah ke lingkungan baru. Individu tersebut harus bisa menghadapi terpaan masalah sosial, psikologis, dan filosofis dari perbedaan budaya.

Culture shock memang sering dikategorikan sebagai sebuah kecemasan yang terjadi karena kesalahpahaman dalam mengartikan tanda dan simbol dalam interaksi sosial. Pada dasarnya *culture shock* adalah sebuah reaksi emosional karena kurangnya penguatan dari budaya sendiri, ke budaya baru. *Culture shock* juga bisa diartikan sebagai sebuah pembelajaran budaya dan pengembangan diri. Masalah dan perasaan stres yang dialami selama *culture shock* adalah proses untuk memahami perubahan yang terjadi di hidup seseorang. Dalam proses konflik inilah

akan lahir pengalaman baru yang menjadi potensi untuk mengembangkan diri.

2.2. Tahapan Terjadinya *Culture Shock*

Culture shock memiliki beberapa tahapan yang akan dilewati individu yang mengalaminya. Oberg mengungkapkan ada 4 tahapan dalam *culture shock* yang dijelaskan dalam sebuah kurva U



Sumber: J. Stewart Black (1991)

1. *Honeymoon Stage*

Individu yang baru saja memasuki budaya baru merasa kagum dan antusias dengan keadaan yang dia alami. Perbedaan antara budaya lama dan budaya baru tidak dirasakan karena kekaguman yang dia rasakan.

2. *Rejection or Regression Stage*

Dalam tahap ini rasa letih dari tahap sebelumnya mulai dirasakan secara fisik. Individu yang mengalami tahap ini mulai merasakan perbedaan dari budaya baru yang dia hadapi. Perasaan rindu akan rumah, teman-teman, dan keluarga mulai timbul karena ekspektasi dalam budaya baru yang berbeda. Hal ini membuat pemikiran bahwa budaya asal lebih baik daripada budaya baru yang dia tinggali.

3. *Adjustment or Negotiation Stage*

Tahap ini adalah saat dimana individu mulai secara perlahan beradaptasi dengan budaya barunya. Individu masih menyadari perbedaan antara budaya asal dan budaya barunya, tetapi dengan bertemu orang baru, dan mempelajari budayanya individu mulai beradaptasi.

4. *Mastery Stage*

Mastery stage adalah tahap dimana individu menguasai budaya baru yang dia tinggali dan menetap di sana. Tidak banyak orang yang bisa mencapai tahap ini.

Adler pun memiliki versinya sendiri dalam fase-fase *culture shock* yang ia sebut dengan *transitional experience*. Di sini Adler mengkategorikan fase-fase *culture shock* menjadi enam bagian yaitu:

1. *Contact*

Saat kontak pertama dengan budaya kedua, individu masih terbiasa dengan budayanya sendiri. Dalam fase awal bersinggungan dengan budaya barunya, individu baru merasakan

sedikit dari budaya barunya. Dalam fase kontak ini ditandai dengan rasa gembira dan euforia memasuki pengalaman barunya. Individu akan merasa terpesona dengan budaya baru yang dialami dan sangat berbeda dari budaya aslinya.

2. *Disintegration*

Fase kedua ditandai dengan masa kebingungan dan disorientasi. Perbedaan budaya semakin jelas terlihat, dari segi perilaku, nilai, dan sikap yang mengganggu ekspektasi individu. Dengan perbedaan yang semakin jelas, perasaan tegang dan frustrasi mulai naik. Pemahamannya tentang budaya tidak lagi bisa digunakan dan tidak dia tidak bisa mendapatkan perilaku yang diprediksi. Bukan hanya itu, tetapi perasaan menjadi seseorang yang berbeda, terisolasi, dan tidak cukup baik pun tumbuh karena tuntutan situasi. Perasaan-perasaan itulah yang membawa *disintegration of personality* sebagai bentuk dari kurangnya kepastian akan identitas di lingkungan barunya.

3. *Reintegration*

Fase reintegrasi ini ditandai dengan adanya penolakan budaya baru yang kuat. Adanya persamaan dan perbedaan budaya ditolak melalui *stereotyping*, generalisasi, evaluasi, dan sikap yang terlalu *judgmental*. Dalam fase perlawanannya ini individu cenderung akan berkumpul dengan orang yang memiliki latar belakang budaya yang sama dengan dirinya. Hal ini tidak sepenuhnya negatif, karena ini adalah tanda berkembangnya

kesadaran akan adanya perbedaan budaya. Fase ini adalah dimana individu harus menentukan apakah dia akan tinggal dan beradaptasi atau kembali ke budaya asalnya.

4. *Autonomy*

Tahapan *autonomy* atau kemandirian ditandai dengan meningkatnya rasa sensitivitas dan pemahaman akan budaya baru. Individu yang pada awalnya ragu untuk melangkah ke budaya barunya, mulai terbiasa dengan situasi yang dialami. Individu merasa lebih rileks dan mulai bisa memahami orang lain secara verbal maupun nonverbal. Meskipun pemahamannya akan budaya baru tidak sedalam apa yang dia rasakan, tetapi orang lain menganggap dia sudah menguasai budaya barunya. Kemampuan individu dalam mempelajari budaya ini datang dari kurangnya simbol-simbol budaya lama dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru. Dalam fase ini individu sudah mengembangkan fleksibilitas dan kemampuan mengatasi perbedaan budaya.

5. *Independence*

Fase terakhir ini ditandai dengan munculnya kemandirian dalam hal sikap, emosi, dan perilaku, tetapi tetap bergantung pada pengaruh budaya yang masuk. Individu dalam menerima dan mencerna ide-ide baru dari perbedaan dan persamaan budaya, sekaligus memunculkan rasa percaya dan sensitivitas pada budaya barunya. Individu juga dapat melihat dirinya sebagai seorang yang

sangat dipengaruhi oleh budaya dan didikan yang dia terima. Individu sekarang mampu menerima transisi baru di hidupnya atau menemukan cara baru untuk menelusuri perbedaan antar manusia.

2.3. Reaksi Terhadap *Culture Shock*

Reaksi seseorang terhadap *culture shock* bervariasi, tergantung dari pengalaman orang tersebut. Meskipun tidak banyak, ada juga orang yang tidak bisa hidup di luar negaranya sendiri. *Culture shock*, tidak biasanya akan terjadi pada orang yang hanya melakukan perjalanan sesaat atau sedang berlibur, melainkan akan terjadi dengan orang yang harus tinggal dan benar-benar mengatasi permasalahan hidupnya di sana.

Menurut Ridwan (2016:204) terdapat reaksi awal yang umumnya akan terjadi terhadap subjek yang terpapar kepada *culture shock* yaitu,

1. Perasaan sedih, kesepian, frustrasi, dan *stereotype* negatif terhadap budaya barunya
2. Munculnya rasa sakit secara fisik akibat dari psikosomatis, seperti diare, maag, dll.
3. Perubahan temperamen
4. Rasa rindu akan rumah (*homesick*)
5. Mempertanyakan kembali identitas diri yang diyakini selama ini. Jika sebelumnya dia meyakini bahwa dirinya adalah orang yang menarik, tiba-tiba dia merasa bahwa dia adalah sosok orang yang tidak istimewa
6. Kehilangan kepercayaan diri
7. Keinginan untuk terus bergaul dengan orang yang memiliki budaya sama dengannya

Stres ketika berada di tempat dengan perbedaan budaya juga bisa membawa perubahan dalam aspek afektif, *behavioral*, dan kognitif. Dalam level afektif, individu akan merasakan kehilangan dalam kompetensi komunikasi mereka. Hal ini terjadi karena saat melakukan komunikasi, reaksi yang didapatkan ternyata tidak sesuai dengan prediksi komunikator itu sendiri. Reaksi itulah yang membuat individu semakin menarik diri dan merasa tidak kompeten,

Dalam level kognitif, individu mendapati dirinya mulai mencoba berempati dengan lingkungannya. Individu tidak lagi mencoba memprediksi perilaku komunikasi berdasar dari perilaku budaya tempatnya berasal, tetapi dari tempat dia tinggal sekarang. Proses ini didapatkan melalui banyaknya *trial and error* dan observasi yang dilakukan oleh individu.

Behavioral level adalah saat dimana individu mulai mendapatkan identitas barunya setelah melakukan interaksi dan berhubungan dengan orang lain. Dalam tahap ini individu bisa dikatakan sudah terbiasa dengan respon lawan bicaranya. Dengan mengubah perilakunya demi mempunyai hubungan dan interaksi yang lebih baik di budaya barunya, individu baru bisa mengambil langkah maju dalam proses adaptasi dan mengurangi stres yang diakibatkan *culture shock*.

2.4. Komunikasi Antar Budaya

Komunikasi antar budaya menurut Tim dalam Ridwan (2016:27) adalah proses pertukaran simbolis antara individu dari dua atau lebih komunitas budaya yang berbeda menegosiasikan makna yang dipertukarkan dalam sebuah interaksi yang interaktif. Dari pengertian tersebut bisa diambil bahwa perbedaan antara komunikasi biasa dan komunikasi antar budaya adalah dasar pemikiran individu yang dibentuk oleh komunitas di sekitarnya.

Komunikasi antar budaya sesungguhnya adalah sebuah cara untuk mengurangi ketidakpastian, seperti dijelaskan dalam Liliweri (2013:19). Saat seorang individu bertemu dengan orang baru, dia pasti akan berpikir bagaimana orang itu melihat dirinya saat ini. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul membuat orang harus berkomunikasi agar menemukan suasana relasi yang pasti, dan akan menentukan apakah akan melanjutkan komunikasinya atau tidak.

Cara seseorang mengartikan pesan dipengaruhi oleh latar belakangnya juga. Budaya, etnik, dan keluarga memberikan semua individu memiliki caranya masing-masing dalam mengartikan sebuah pesan. Karena tidak semua orang memiliki latar belakang dan pengalaman yang sama, akan sulit menemukan orang yang mengartikan sesuatu dengan cara yang sama.

Komunikasi antar budaya yang terjadi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu personal dan hubungan antar pribadi. Faktor personal erat kaitannya dengan faktor psikologis individu, Faktor-faktor ini dapat berbentuk

seperti persepsi, memori, dan motivasi. Faktor ini muncul dari dalam diri untuk ditampilkan sebagai respons terhadap interaksi dari luar diri. Faktor hubungan antar pribadi dipengaruhi isi dan relasi komunikasi. Selain dari isi pesan dalam komunikasi, relasi atau bagaimana pesan itu disampaikan juga berpengaruh. Kredibilitas individu yang melakukan interaksi juga termasuk dalam faktor ini.

Interaksi dalam komunikasi antar budaya adalah proses asimilasi dan akulturasi budaya. Dalam proses ini, kebudayaan yang berbeda saling mempengaruhi satu sama lain agar tercipta kepeahaman oleh kedua belah pihak.

Dalam jurnal yang ditulis Liu (2014:11) tujuan dari pendidikan antar budaya adalah untuk membuat orang mengerti bahwa perbedaan itu ada. Mengerti tentang adanya perbedaan adalah langkah pertama untuk membangun hubungan antar budaya yang harmonis. Dalam meneliti komunikasi antar budaya, hal yang harus difokuskan adalah mengidentifikasi perbedaan budaya yang spesifik kepada sebuah kelompok, dan proses komunikasi di dalamnya.

Hal ini juga yang membedakan antara komunikasi antar budaya dengan psikologi lintas budaya. Ditulis oleh Gudykunst (2002:19) komunikasi antar budaya dan psikologi antar budaya memiliki batasan yang tidak terlalu jelas. Adanya proses psikologis seperti persepsi yang sejatinya merupakan hasil dari proses komunikasi menjadi salah satu contoh. Dengan mengetahui perbedaan fokus dari kedua jenis penelitian,

dapat ditarik garis yang membatasi kedua kajian ini. Dalam kajian psikologi lintas budaya, tujuan utamanya adalah untuk mengetahui perkembangan pengetahuan dalam segi psikologis subjek ketika dihadapkan dengan budaya yang berbeda. Dalam kajian ini juga dicari kemampuan psikologis seperti apa yang memungkinkan untuk menghadapi masyarakat yang hidup beragam.

2.5. Landasan Teori

Teori yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teori *Anxiety and Uncertainty Management* oleh William Gudykunst. Teori ini memfokuskan pada bagaimana agar mendapatkan proses komunikasi yang efektif. Istilah efektif ini diterjemahkan penulis lain sebagai *accuracy*, *fidelity*, dan *understanding*. Gudykunst meyakini bahwa hambatan dalam berkomunikasi sebagian besar dipengaruhi oleh rasa kecemasan dan ketidakpastian dalam proses komunikasi.

Berger dan Calabrese dalam Griffin (2015:435) menjelaskan bahwa *uncertainty* atau ketidakpastian adalah sebuah fenomena kognitif dimana pelaku komunikasi tidak bisa menebak sikap, perasaan, atau *value* dari lawan berkomunikasi. Kita mencoba memprediksi perilaku orang lain dalam berkomunikasi, dan interpretasi kita terhadap pesan orang lain berdasar pada pengalaman, budaya, dan grup etnik sendiri. Ketika dasar itu berbeda dengan apa yang diketahui selama ini, interpretasinya pun dapat menyebabkan kesalahpahaman.

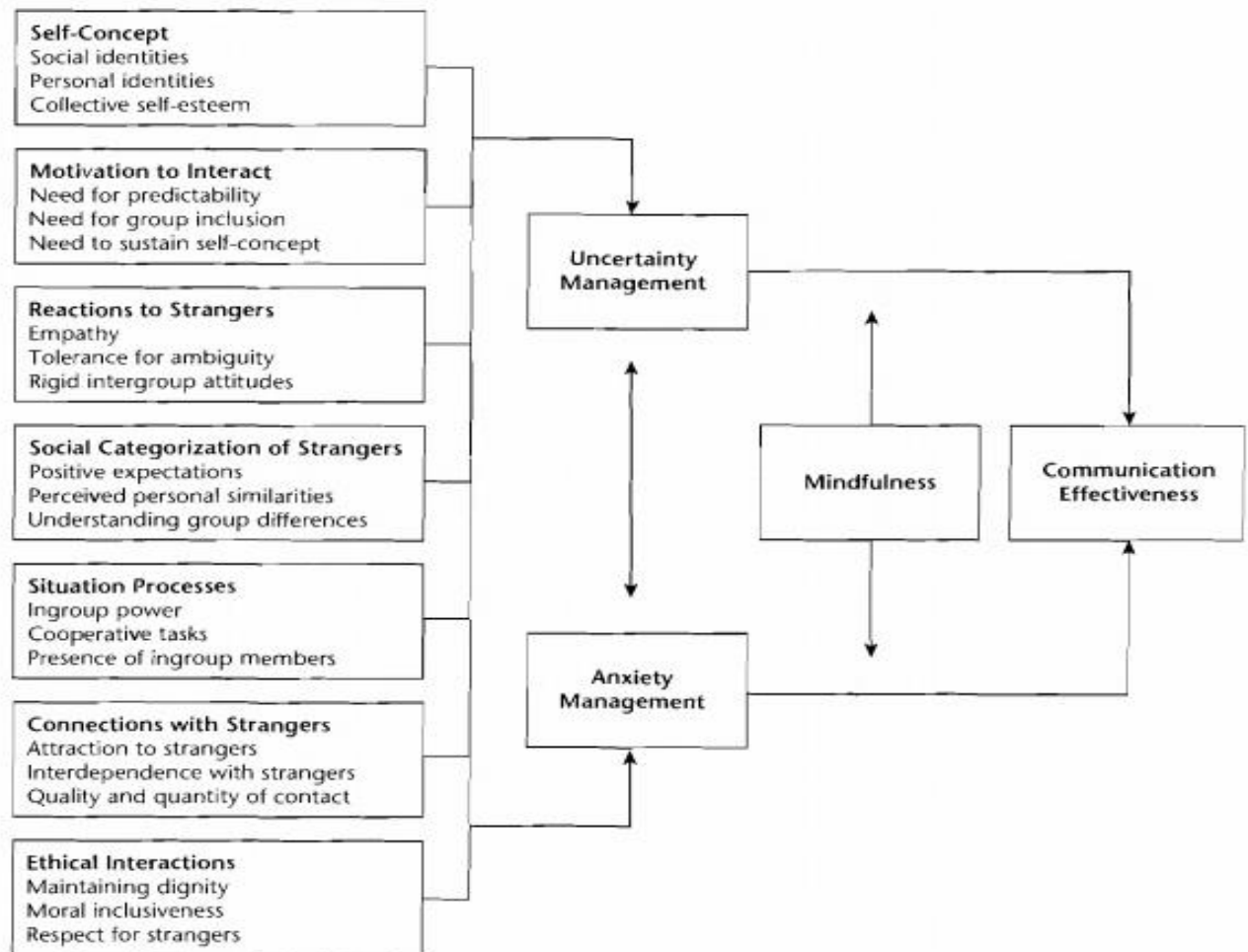
Anxiety atau kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, kaku, dan cemas pada apa yang akan terjadi. Jika ketidakpastian adalah sebuah

fenomena kognitif, kecemasan adalah perilaku afektif atau emosional. Kecemasan hadir karena ketakutan akan konsekuensi negatif yang mungkin akan terjadi karena proses komunikasi. Ketakutan yang dialami dijelaskan oleh Stephan & Stephan berupa konsekuensi psikologis pada diri sendiri, dan penilaian negatif oleh orang lain.

Dalam teori ini, kecemasan dan ketidakpastian dinilai berhubungan dengan seluruh sifat komunikasi, perilaku, dan pola-pola serta kombinasi ini, mempengaruhi hal-hal yang dilakukan dalam komunikasi dengan orang yang tidak dikenal.

Konsep dasar dalam teori *Anxiety and Uncertainty Management Theory* dijelaskan dalam sebuah skema yang terdiri dari:





Sumber: Em Griffin (2015)

1. *Self Concept* (Konsep Diri)

Semakin seorang individu berinteraksi dengan orang asing, ada kalanya dia akan mendapatkan peningkatan dalam pengakuan dirinya, hal ini dapat menghasilkan peningkatan kemampuan seseorang dalam mengelola kecemasan

2. Kemauan untuk berinteraksi

Motivasi di sini adalah kemauan seseorang untuk mulai masuk dan berinteraksi kepada orang asing yang ditemuinya. Dengan meningkatnya kebutuhan diri untuk memasuki kelompok, akan membantu dalam proses pengelolaan kecemasan

3. Reaksi terhadap orang asing

Kemampuan seseorang untuk memproses informasi kompleks yang diterima, akan membuatnya semakin baik dalam memprediksi perilaku lawan bicara.

4. Kategori Sosial

Kesamaan personal antara individu dan orang asing yang semakin baik, akan menghasilkan peningkatan kemampuan mengelola kecemasan dan juga memprediksi perilaku orang lain secara lebih akurat

5. Proses Situasional

Dengan meningkatnya situasi informal ketika berkomunikasi dengan orang asing akan menghasilkan sebuah penurunan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri

6. Hubungan dengan orang asing

Meningkatkan rasa ketertarikan kepada orang asing dan mulai berinteraksi dengan mereka, akan menghasilkan penurunan kecemasan individu

7. Interaksi yang baik

Interaksi yang baik atau etis, berhubungan dengan rasa hormat (*respect*) dan harga diri (*dignity*). Ketika berinteraksi, kedua hal ini harus tetap dijaga oleh kedua belah pihak, sehingga menciptakan proses komunikasi yang lebih efektif

Dalam tabel di atas, dijelaskan oleh Gudykunst dalam Griffin (2015:429) bahwa kecemasan dan ketidakpastian adalah dua ancaman yang harus dihadapi demi mencapai komunikasi yang efektif. Kedua hal tersebut seringkali mengakibatkan kesalahpahaman dalam komunikasi antar budaya.

Dari ketujuh poin di atas, akan diambil empat poin yang akan digunakan dalam penelitian ini. Empat poin tersebut adalah *motivation to interact*, *reaction to strangers*, *connection with strangers*, dan *social categorization of strangers*.

Dalam poin-poin yang dinyatakan oleh Gudykunst, dibangun dari sejumlah aksioma-aksioma. Total aksioma untuk ketujuh poin dalam teori berjumlah 47 poin. Untuk empat poin yang dibahas dalam penelitian ini, berikut adalah aksioma-aksioma yang termasuk di dalamnya.

A. *Motivation to interact*

6. Meningkatnya kebutuhan seseorang untuk masuk ke dalam sebuah grup tertentu saat melakukan interaksi akan meningkatkan rasa kecemasan
7. Meningkatnya kebutuhan kita dalam mempertahankan harga dan konsepsi diri saat berinteraksi dengan orang asing akan meningkatkan rasa kecemasan
8. Meningkatnya kemampuan orang asing menerima konsepsi diri kita akan mengurangi rasa kecemasan
9. Meningkatnya kepercayaan diri kita untuk memprediksi perilaku orang lain akan mengurangi kecemasan pada diri kita, dan berkurangnya kecemasan akan meningkatkan kemampuan kita untuk memprediksi perilaku orang lain.

B. *Reaction to strangers*

10. Meningkatnya kemampuan kita untuk memproses informasi secara rumit yang diberikan oleh orang asing

akan menurunkan kecemasan kita dan meningkatkan kemampuan kita untuk memprediksi perilaku orang lain.

11. Meningkatnya ketakutan dalam sikap kita terhadap orang asing akan meningkatkan kecemasan dan berkurangnya kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat

12. Meningkatnya orientasi ketidakpastian akan meningkatkan kemampuan kita untuk memprediksi perilaku orang asing secara akurat

13. Meningkatnya toleransi kita terhadap ambiguitas akan menurunkan kecemasan kita

14. Meningkatnya kemampuan kita untuk berempati dengan orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat

15. Meningkatnya orang asing yang berkumpul bersama kita sampai pada derajat tertentu akan mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri untuk memprediksi perilaku

C. Social categorization of strangers

16. Meningkatnya pemahaman kita akan persamaan dan perbedaan dari kelompok kita dan kelompok orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat

17. Meningkatnya kemampuan untuk mengkategorikan orang asing dengan cara yang sama mereka mengkategorisasikan diri mereka sendiri akan meningkatkan kemampuan memprediksi perilaku secara akurat

18. Meningkatnya kemampuan seseorang merasakan persamaan antara dirinya dengan orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan memprediksi perilaku secara akurat

19. Meningkatnya perasaan jika kita berbagi identitas yang tinggi dengan orang asing akan mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat

20. Meningkatnya ekspektasi positif kita kepada perilaku orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri kita untuk memprediksi perilaku mereka

21. Meningkatnya kemampuan kita untuk menahan ekspektasi negatif kita kepada perilaku orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku mereka secara akurat

D. Connection with strangers

27. Meningkatnya daya tarik kita kepada orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam memprediksi perilaku mereka

28. Meningkatnya kuantitas dan kualitas interaksi kita terhadap orang asing dan anggota kelompok mereka akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat
29. Meningkatnya ketergantungan kita terhadap orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat
30. Meningkatnya kedekatan dalam hubungan akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat
31. Meningkatnya jaringan yang dibagi bersama dengan orang asing akan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan untuk memprediksi perilaku secara akurat

2.6. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang *culture shock* pernah dilakukan oleh Hajriadi (2017), alumni dari Universitas Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta yang meneliti tentang *culture shock* yang dialami oleh Ikatan Pelajar Mahasiswa Musi Banyuasin Sumatera Selatan di Yogyakarta. Dalam penelitian ini, ditemukan beberapa gejala *culture shock* seperti merasa kaku dan tegang saat berada di lingkungan yang berbeda, merasa asing, kesulitan dalam penyesuaian bahasa, dan suka membanding-bandingkan dengan budaya asalnya. Dalam proses adaptasinya, subjek penelitian mengurangi

kecemasannya dengan cara mengedepankan empati dan terus melakukan interaksi dengan masyarakat barunya.

Selain penelitian tersebut, ada pula penelitian yang dilakukan oleh Rahma Yudi Amartina (2015) alumni Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan judul “Peran Komunikasi Antarbudaya dalam Mengatasi Gegar Budaya Mahasiswa Asing UNS”. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa *culture shock* yang dirasakan subjek penelitian berasal dari bahasa, makanan, lingkungan, karakteristik masyarakat solo, spiritualitas dan budaya jawa. Dalam penelitian ini ditemukan juga bahwa cara mahasiswa asing UNS dalam beradaptasi adalah dengan melakukan komunikasi antar budaya dan komunikasi kelompok yang efektif.

Dalam kedua penelitian tersebut, subjek penelitian beradaptasi dengan budaya suatu daerah di Indonesia, yaitu Yogyakarta dan Solo. Yang membuat penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya adalah budaya yang dicoba untuk diadaptasi. Penelitian ini membahas orang Indonesia yang menjalani kehidupan di beberapa negara di Eropa. Hal ini berarti budaya yang diteliti nantinya akan sangat berbeda, mengingat Indonesia memegang budaya ketimuran dan Eropa yang memiliki budaya barat. Dengan melakukan penelitian ini, pembaca diharapkan akan mempunyai wawasan lebih mengenai *culture shock* yang berbeda dari beberapa penelitian terdahulunya.